

Rust in het kind, maakt ontwikkeling mogelijk



We gaan naar school om te leren, om ons te ontwikkelen. Dat weten we allemaal. Daar wordt op de basisschool dan ook keihard aan gewerkt om dit bij kinderen mogelijk te maken. Professionele leerkrachten die er toe doen, een rijke leeromgeving, een goed klassenklimaat, werken volgens de meest recente didactische principes, etc. Maar zit daar niet een stap voor? Wanneer leert en ontwikkelt een kind zich nu het beste? We kunnen wel van alles bieden, maar als een kind niet open staat om te leren dan kunnen we nog zó ons best doen, maar dan komt er niet zoveel binnen.

Window of Tolerance

Een kind leert het beste als deze in zijn "window of tolerance" zit, zijn neutrale modus. Een modus waarbij gedachten, emoties en zintuigelijke prikkels in balans zijn en geen obstakel vormen om zich goed te voelen. Een modus waarbij het kind geen lichamelijke klachten heeft en niet ziek is. Dat klinkt logisch, toch? Dat is dan ook de modus waar we onze kinderen het liefst in willen

zien. Maar is dit ook het geval? Laten we eens kijken naar de dagelijkse schoolpraktijk.

Opstapeling van prikkels

Vaak zitten leerlingen op de basisschool een behoorlijk aantal uur per dag met zo'n gemiddeld 25 tot 30 andere kinderen in één ruimte. Afhankelijk van de activiteit kan dit veel lawaai, beweging en onrust opleveren. Kinderen die bijvoorbeeld prikkelgevoelig zijn, kan dit al snel teveel worden.



Die prikkelgevoeligheid kan niet alleen parten spelen in de klas maar wat dacht je van het

schoolplein waar alles door elkaar krioelt, rent, schreeuwt, speelt en doet. Deze ervaring kan zich ook voordoen tijdens de gymles. En zo zijn er genoeg situaties binnen en rondom een school te bedenken waarbij een kind veel drukte en prikkels kan ervaren, waar het eigenlijk niet van weg kan komen en hier min of meer aan is overgeleverd. Het gevolg hiervan is dat dit alleen maar kan opstapelen en opstapelen. Is leren en ontwikkelen dan nog wel mogelijk?

Sociale interactie en emoties

En wat dacht je van alle sociale interacties die zich binnen een school afspelen? Denk dan aan ruzie met je vriendjes, niet mogen meedoen tijdens het spelen en bijvoorbeeld verliezen en winnen bij een spelletje. Daar kunnen heel wat emoties, zoals onder andere boosheid, teleurstelling, verdriet, onzekerheid, etc. bij komen kijken. Kinderen doen eigenlijk de hele dag door ervaringen met emoties op. Als ze bijvoorbeeld iets niet kunnen en zich daar zorgen over maken of zich niet begrepen voelen of ze missen hun vader of moeder en moeten toch op school zijn, kan dat veel soorten emoties oproepen. Deze lijst van ervaringen met de daarbij behorende emoties, kan oneindig zijn.

Zelfzorg als basisvaardigheid bij een kind

Het zou fijn zijn dat als een kind emoties ervaart, deze gezien worden door een ander en gekend en erkend worden door het kind zelf, waarbij ze op een goede manier doorleefd mogen worden om zo tot rust te komen. Op deze manier kom je weer in je "window of tolerance".

Hoe mooi zou het zijn als kinderen op jonge leeftijd zich al zo bewust mogen zijn van zichzelf, van hun mogelijkheden en onmogelijkheden om prikkels te verwerken, van hun emoties en hoe dit bij zichzelf werkt en wat ze nodig hebben om zich weer goed te kunnen voelen. Nog mooier is als ze zelf vaardig worden om hier een goede zorg voor zichzelf in te hebben.



Wat mij betreft mogen álle kinderen deze vaardigheid als basisvaardigheid ontwikkelen. Juist de basisschool is dé plek waar veelvuldig met prikkelgrenzen & emoties geoefend kan worden. Geef onze kinderen de ruimte en de bewustwording hiervoor zodat zij met goed gereedschap het echte leven aankunnen én zoveel mogelijk in hun "window of torance" kunnen functioneren. Op school en daar buiten. Ik gun dit ieder kind!

Miriam Otten

Ontwikkelaar van het totaalconcept van de Stiltehuisjes – www.destiltehuisjes.nl

